

OPLEIDING FITNESSTRAINER B

COLOFON

Redactie:

Maurice Ambaum
Tim Schoormans
Omar Bom
NL Actief

Dit boek is mede tot stand gekomen door bijdragen van:**Auteurs:**

Maurice Ambaum, Tim Schoormans, Omar Bom, Jan Middelkamp, Hans Wassink,
Ronald Wouters, Maarten Wesselman

Kennispartners:

Kenniscentrum Sport, Dopingautoriteit

Fotografie:

iStock, Shutterstock

Vormgeving:

Jeroen van Leusden | Wolf Art Studio

Uitgever:

NL Actief, branchevereniging van de erkende en ondernemende sport- en beweegbedrijven
in Nederland

3e druk - Juli 2018

© 2013 NL Actief

ISBN: 978-90-814232-7-4

NUR: 185

NL Actief Opleidingen

Adres: Postbus 275

6710 BG Ede

Tel.: 0031 85 4869100

E-mail: opleidingen@nlactief.nl

Website: www.nlactief.nl

Afbeeldingen dienen uitsluitend ter illustratie en zijn niet noodzakelijk een realistische en/of volledige vertegenwoordiging van het object dat wordt afgebeeld.

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

INHOUD

VOORWOORD

1.1. Inleiding	12
1.2. Imago fitnessbranche en professional	12
1.3. Trainer én coach	13
1.4. Gedragsverandering	14
1.5. Competenties fitnessprofessional	14
1.6. FITNED.NL: kwaliteitsregister voor fitnessprofessionals	15

GEDRAGSVERANDERING EN MODELLEN VOOR COACHING

2.1. Inleiding	20
2.2. Gedragsfactoren	20
2.3. Gedragsmodellen	24
2.4. Gedragsstrategieën	32
2.5. Leefstijlplan	34
2.6. Tot slot	35

TESTEN EN METEN

3.1. Het belang van fit zijn	40
3.2. Wat testen we?	40
3.2.1. Kracht	42
3.2.2. Lenigheid	43
3.2.3. Uithoudingsvermogen	43
3.2.4. Coördinatie	43
3.2.5. Snelheid	44
3.3. Testen van uithoudingsvermogen	44
3.3.1. Veldtesten voor maximaal aerobe testen:	45
3.3.2. Veldtesten voor submaximale aerobe testen:	46
3.4. Testen van snelheid	48
3.5. Testen van kracht	49
3.6. Testen van lenigheid	51
3.7. Testen van coördinatie	52
3.8. Antropometrie	53
3.8.1. Gewicht	53
3.8.2. Lengte	53
3.8.3. Bloeddruk	53
3.8.4. BMI	54
3.8.5. Vetpercentage	55
3.9. Zelftestvragen	58

GASTHEERSCHAP

4.1. Wat is gastheerschap?	64
4.2. Professioneel gastheerschap	64
4.3. Gasten en hun verwachtingen	66
4.4. De rol van de moderne gastheer gezien vanuit de horeca	67
4.5. Interessegebieden van de gastheer	68
4.6. Beroepsprofiel van de gastheer	71
4.7. De complexiteit van gastheerschap	73
4.8. 'Actions speak louder than words'	74
4.8.1. Woorden zwijgen, lichaamstaal niet	75
4.8.2. 'De taal van het gezicht'	75
4.8.3. 'De taal van de gebaren'	75
4.8.4. 'De taal van het lichaam'	76
4.8.5. 'Twee lichamen spreken anders'	76
4.8.6. 'Waarheid of leugen?'	76
4.8.7. 'Lees gedachten!'	76
4.8.8. Wat lichaamstaal over je zegt	77
4.8.9. Het belang van non-verbale signalen	79
4.9. Zelftestvragen	81

PERSONAL BRANDING

5.1. Wat is personal branding?	86
5.2. Waarom een personal brand creëren?	87
5.3. Waar kan personal branding voor zorgen?	88
5.4. Waar personal branding niet voor kan zorgen	89
5.5. Personal branding filosofie	89
5.6. Personal branding voor het realiseren van persoonlijke doelen	92
5.7. Strategieën voor een sterk personal brand	95
5.8. Geboden voor personal branding	96
5.9. Creëer je personal brand	98
5.10. Tips	98
5.11. Zelftestvragen	99

FYSIOLOGIE

6.1. Inleiding	104
6.2. Biochemische aanpassingen	104
6.3. Aanpassingen van het cardiovasculaire systeem	106
6.3.1. Veranderingen die in rust tot uiting komen	106
6.3.2. Veranderingen tijdens submaximale belasting als gevolg van training	107
6.3.3. Aanpassingen tijdens maximale belasting	108
6.3.4. Aanpassingen van de ademhaling	109
6.4. Andere trainingseffecten	110
6.5. Factoren die effecten van training beïnvloeden	111
6.6. Trainen met hartslagmeter	113

6.7. Samenvatting	114
6.8. Zelftestvragen	116

ANATOMIE 121

7.1. Bewegen voor senioren	122
7.2. De werking van zenuwstelsels	123
7.3. Proprioceptie	124
7.3.1. Wat doen proprioceptoren?	124
7.3.2. Wanneer is er sprake van een verminderde proprioceptie?	125
7.4. Het trainen van proprioceptoren	126
7.4.1. Testoefeningen Functional Movement Screen	128
7.5. Hart- en vaatziekten	130
7.6. Medisch onderzoek	131
7.7. Trainingsbelasting	132
7.8. Zelftestvragen	133

TRAININGSLEER 137

8.1. Inleiding	138
8.2. Grondbeginselen van training	140
8.2.1. Het principe van overbelasting: intensiteit, frequentie en duur van training	140
8.2.2. Een trainingsprogramma opstellen	142
8.2.3. Hoe te trainen voor welk doel?	146
8.3. De verschillende trainingsfasen	148
8.4. Warming-up	149
8.5. Cooling-down	150
8.6. Ontwikkeling van spierkracht, spieruithoudingsvermogen en lenigheid	151
8.6.1. Spierkracht	151
8.6.2. Fysiologische veranderingen als gevolg van krachttraining	152
8.6.3. Biochemische aanpassingen en veranderingen in vezeltypesamenstelling	153
8.6.4. Het principe van overbelasting	153
8.6.5. Spierpijn	153
8.7. Core stability	154
8.8. Circuittraining	156
8.9. Periodiseren	157
8.10. Samenvatting	158
8.11. Zelftestvragen	163

VOEDING EN SPORT 167

9.1. Hoe ontstaat overgewicht?	168
9.2. Beweegprogramma's en gewichtsverlies	169
9.3. Gezondheidseffecten	171
9.4. Eiwitten	172
9.5. Bewustwording tijdens afvallen	174
9.6. Kauwen op je eten	177
9.7. Zelftestvragen	179

DOPINGPREVENTIE 183

10.1. Inleiding	184
10.2. Aantrekkelijk gezond: de cosmetische sporter	184
10.3. Merel en Sam: twee klassieke casussen	186
10.3.1. Klantprofiel Merel	186
10.3.2. Klantprofiel Sam	187
10.4. Antidopingbeleid in het fitnesscentrum	189
10.5. Goed begeleiden is doping bestrijden	189
10.6. Zelftestvragen	190

LITERATUURLIJST 194

OVER ONZE KENNISPARTNERS 200